

TELE GONDOSKODÁSSAL

ÉRVÉNYESSÉG: 2019. 02. 06. szerdától 02. 27. szerdáig.

JOYA SZÓJAGURT
200 g
(1.445 Ft/1 kg)



-20%

~~365 Ft~~
289 Ft

GOMBÓCOK
gluténmentes;
glutén- és laktózmentes;
gyorsfagyasztott
300 g
(1.997 Ft/1 kg)



-20%

~~749 Ft~~
599 Ft

BIO PASSZÍROZOTT PARADICSOM
680 g
(587 Ft/1 kg)



-37%

~~639 Ft~~
399 Ft




SPAR INTERSPAR





Életmód SPAR

Az egészséges életmódnak – melynek része a helyes táplálkozás és a rendszeres testmozgás – számos, hosszú távú pozitív hatása van életünkre. Segít megőrizni a vitalitást, jobb közérzetet biztosít, továbbá nagyobb eséllyel kerülhetők el bizonyos krónikus betegségek (pl. cukorbetegség, magas vérnyomás). Szervezetünk azon tápanyagokból építkezik, amelyeket az étkezések során elfogyasztunk, ezért kell odafigyelni arra, hogy nap mint nap mi kerül a tányérunkra. A legfrissebb hazai táplálkozási ajánlás alapján az alábbi útmutatásokat javasolt követni.



- Gabonafélék közül részesítsük előnyben a teljes kiőrlésű termékeket, melyek magasabb élelmi rosttartalmuknak köszönhetően lassabban szívódnak fel, és hosszabban biztosítják a jóllakottság érzetét.
- Naponta 4–5 alkalommal együnk zöldségeket és gyümölcsöket, melyek gazdag vitamin-, ásványi anyag- és rostforrások.
- Tejtermékekből és húsokból válasszuk a zsírszegényebb fajtákat, ezáltal hozzájutunk a hasznos teljes értékű fehérjékhez, alacsonyabb energia- és telítettzsírsav-bevitel mellett.
- Halakat előnyös zsírsavösszetételük miatt legalább hetente egy alkalommal érdemes fogyasztani.
- Figyeljünk testünk hidratálására, különösen rostdús étrend esetén! A legjobb szomjoltó a víz és az ásványvíz, de a folyadékbevitel színesíthető cukrozatlan teákkal, gyümölcs- és zöldséglevekkel.

Mind a bevásárlás során, mind pedig az ételkészítéskor törekedjünk a változatosságra! A SPAR saját márkás kategóriáiban (pl. SPAR Natur*pur Bio, SPAR free from) kapható rendkívül széles termékpaletta hozzájárul a változatos és egészséges táplálkozás könnyebb megvalósításához.



Tóth Gábor
élelmiszeripari fejlesztőmérnök



Turcsák Katalin
dietetikus









TELE GONDOSKODÁSSAL





TERMÉKEK



A SPAR free from termékcsalád olyan speciális táplálkozási igényű személyek számára nyújt gazdag élelmiszer-választékot, akik laktóz- vagy gluténmentes étrendet tartanak, ezzel elérve a teljes tünetmentességet. A free from élelmiszerek biztonsággal fogyaszthatók az érintettek számára, ezzel támogatva a változatos étrend megvalósítását.



BIO TERMÉKEK



A SPAR Natur*pur Bio termékcsalád tagjai biogazdálkodásból származó élelmiszerek, melyek előállítása során szintetikus anyagok felhasználása nem megengedett, helyettük természetes eljárásokat alkalmaznak.

Bio vagy öko jelölést csak azok a termékek kaphatnak, melyek maradéktalanul megfelelnek a jogszabályoknak.





A 2. és a 3. oldal tartalmáért felelős:

TURCSÁK KATALIN
dietetikus

Életmód SPAR

BIO TERMÉKEK







Bio Brokkolicsíra
50 g
(7.980 Ft/1 kg)



399 Ft

Bio citrom
500 g
(598 Ft/1 kg)



299 Ft

Bio vöröshagyma
500 g
(538 Ft/1 kg)



269 Ft



Bio tojás
méret: „M–L"; 6 db/doboz
1 doboz
ár: 399 Ft
(1.255 Ft/1 kg; 67 Ft/1 db)



399 Ft

Tóth Gábor ajánlása

„Ökológiai gazdálkodásból származó termék. A kedvező tartási körülmények garantálják a bio tojás magas minőségét, kémiai szermentességét. Különösen érzékenyebb szervezetűek, kisgyermekek és idősek étrendjébe javasolt."





A biotermékekkel kapcsolatban gyakran merül fel a vásárlóban, hogy hogyan tudja ellenőrizni a biominőséget. Jó tudni, hogy ez a forgalmazott termék csomagolásán feltüntetett védjegyről (pl. Biokultúra, Biokontroll) és az utolsó ellenőrzést végző tanúsító szervezettől származó jelölésről ismerhető fel.
A bioélelmiszerek címkéjén az alábbi jelölések találhatók: az ellenőrző szervezet neve és kódszáma, az „Ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból származó termék" felirat, valamint a termék nevében is megjelenik a „bio" vagy „ökológiai" kifejezés.

FILIPPO BERIO BIO EXTRA SZŰZ OLÍVAOLAJ
500 ml
(3.198 Ft/1 l)



-36%
~~2.499 Ft~~
1.599 Ft

BRIDGE BIO RIZSKRÉM FŐZÉSHEZ
200 ml
(1.295 Ft/1 l)



-35%
~~399 Ft~~
259 Ft

ZÖLDFARM BIO KEFIR
150 g
(727 Ft/1 kg)



-35%
~~169 Ft~~
109 Ft

SPRINT NATURA BIO ZÖLDSÉGEK
gyorsfagyasztott
450 g
(776 Ft/1 kg)





-22%
~~449 Ft~~
349 Ft

MARONI BIO GESZTENYEPÜRÉ
gyorsfagyasztott
200 g
(2.495 Ft/1 kg)





-28%
~~699 Ft~~
499 Ft



Életmód SPAR

BIO TERMÉKEK







BIO NÁDCUKOR
500 g
(958 Ft/1 kg)

-20%

~~599~~ Ft
479 Ft



Tóth Gábor ajánlása

„Az egészségtudatos édesítés egyik zászlóvivője az ökológiai gazdálkodásból származó nádcukor. Mértéktartó alkalmazása megédesíti a müzlireggeliket, de süteményekhez és italokhoz is adható."



BIO CSEMEGEKUKORICA
285 g
(1.400 Ft/1 kg)

-28%

~~559~~ Ft
399 Ft



Tóth Gábor ajánlása

„Szigorú szakmai feltételek mellett termelt kukoricából készült, kíméletesen hőkezelt, ízletes termék. Rendszeres fogyasztása segíti a bétakarotin-bevitelét, értékes rostokat hordoz, egyben színesíti a köreteket."

NATURFOOD BIO MANDULABÉL
100 g
(7.990 Ft/1 kg)

-27%

~~1.099~~ Ft
799 Ft



BIO HÉJ NÉLKÜLI TÖKMAG
100 g
(3.990 Ft/1 kg)

-20%

~~499~~ Ft
399 Ft





Azon biotermékeknek, amelyek nincsenek csomagolva (pl. biopiacokon árult zöldségek, gyümölcsök) szintén rendelkezniük kell az ellenőrző és tanúsító szervezet által kiállított, úgynevezett termékkísérő bizonylatokkal. Gyakori tévhit, hogy a biozöldségek vegyszermentesek. Termesztésük során azonban csak engedélyezett szereket használhatnak, illetve – többek között – bizonyos növények társításával próbálják meg csökkenteni a felhasznált vegyszerek mennyiségét. Ilyenek például a szamóca-hagyma, zellerzöld-káposzta, bazsalikom-uborka párosítás.



ZÖLDSÉGLEVEK
750 ml
(625 Ft/1 l)



-14%

~~549~~ Ft
469 Ft



BIO GYÜMÖLCSTEA
filteres
20×3 g
(11.650 Ft/1 kg)



-22%

~~899~~ Ft
699 Ft

Tóth Gábor ajánlása

„Ökológiai gazdálkodásból származó gyümölcs-alapanyagokból készülő, ízletes teakeverék. Délelőtti vagy délutáni színesítője a napnak, egyben értékes növényi színanyagok hordozója."



BIO JUHARSZIRUP
250 ml
(5.596 Ft/1 l)



-30%

~~1.999~~ Ft
1.399 Ft

Tóth Gábor ajánlása

„Az egyik legízletesebb édesítő a karamelles, természetes ízvilágú biojuharszirup, amelyből már kis mennyiség is érezhető édesítést nyújt, kávéba, teába, tejbe és növényi tejbe. Természetes aromái ízharmónia-kialakítók, akár más édesítőkkel együtt is alkalmazható."

BIOPONT
BIO EXTRUDÁLT KÖLESGOLYÓ
60 g
(3.817 Ft/1 kg)
75 g
(3.053 Ft/1 kg)



-14%

~~269~~ Ft
229 Ft



Életmód SPAR

BIO TERMÉKEK







BIO SZÖRP

0,7 l
(1.427 Ft/1 l)

-16%

~~1.199 Ft~~
999 Ft



Tóth Gábor ajánlása

„Bio alapanyagból készült szörp, magas gyümölcstartalommal. A tudatos szemlélet részeként, különösen kisgyermekek és fiatalok számára ajánlott értékes termék, otthoni italokhoz."

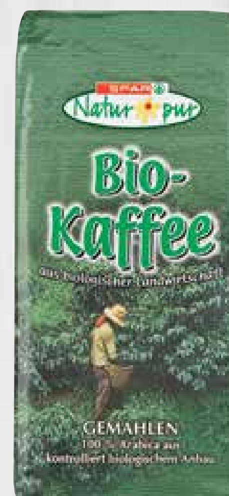


BIO ŐRÖLT KÁVÉ

250 g
(2.796 Ft/1 kg)

-22%

~~899 Ft~~
699 Ft



Tóth Gábor ajánlása

„A fenntartható gazdálkodás különlegessége a biokávé, amely az élvezeti értékén és frissítő hatásán túl megtestesít egy tudatos fogyasztói szemléletmódot is. Az arabica fajták kíméletes élénkítést nyújtanak a hétköznapokban."



BIO TÖNKÖLYBÚZA FEHÉRLISZT

1 kg

-25%

~~869 Ft~~
649 Ft



Tóth Gábor ajánlása

„A biotönkölyliszt kiemelt minőségű termék, szigorúan ellenőrzött gazdálkodásból. A tönkölybúza fehérjeértéke a normál búzáénál magasabb, a reformsütemények egyik hasznos alapanyaga."



BIO BULGUR

500 g
(998 Ft/1 kg)

-35%

~~799 Ft~~
499 Ft



Tóth Gábor ajánlása

„Előfőzött, szárított, tört biobúzaszemek, amelyekből magasabb rosttartalmú, értékes köretek készíthetők praktikusan, rövid idő alatt. Elkészíthető édesen és sósan, így hasznos reformkoretté válik a mindennapokban."



A biogazdálkodás során törekednek a talaj termőképességének a megőrzésére, az állatoknak szánt takarmány helyi termelésére, az állatjóléti előírások betartására, valamint az energiafelhasználás mérséklésére. Biogazdálkodás során az alacsonyabb terméshozam mellett általában magasabb előállítási költségekkel kell számolni.



BIO ZABPEHELY

500 g
(798 Ft/1 kg)

Tóth Gábor ajánlása

„A zab újra felfedezett gabona, kímélő élelmi rostokkal, laktató tulajdonsággal, amely a müzlireggelik zászlóvivőjévé is tette. A biozabpehely kiemelt minőségű, hasznos és praktikus segítője a reggeleknek, hiszen forrázás és ízesítés után azonnal fogyasztható tejjel, növényi tejjel."



-33%

~~599~~ Ft
399 Ft



BIO PUFFASZTOTT KUKORICATALLÉR

110 g
(1.991 Ft/1 kg)

BIO PUFFASZTOTT RIZS

100 g
(2.190 Ft/1 kg)



-26%

~~299~~ Ft
219 Ft

Tóth Gábor ajánlása

„A puffasztott natúr élelmiszerek a kímélő diéták részét képezik, egyben a bio-kukoricatallér gluténmentes, pehelykönnyű, egyben laktató harapnivaló, kis és nagy étkezésekhez. Akár kenyéralternatíva lehet, pástétomokkal vagy egy joghurt mellé is adható."

VEGANZ BIO KAKAÓS KRÉMMEL TÖLTÖTT KEKSZ

330 g
(2.421 Ft/1 kg)



-20%

~~999~~ Ft
799 Ft

BIO KESERŰ TÁBLÁS CSOKOLÁDÉ

100 g
(4.990 Ft/1 kg)



-16%

~~599~~ Ft
499 Ft



Életmód SPAR

LAKTÓZMENTES TERMÉKEK





PÖTTYÖS LAKTÓZMENTES TÚRÓ RUDI
30 g



-20%

~~125 Ft~~ **99 Ft**

RISKA LAKTÓZMENTES TÚRÓ
250 g
(1.036 Ft/1 kg)



-25%

~~349 Ft~~ **259 Ft**

MIZO LAKTÓZMENTES UHT TEJ
1,5%-os zsírtartalom
1 l



279 Ft

LANDLIEBE LAKTÓZMENTES JOGHURT
500 g
(998 Ft/1 kg)



499 Ft

MEGGLE LAKTÓZMENTES HABTEJSZÍN
200 ml
(1.445 Ft/1 l)



-27%

~~399 Ft~~ **289 Ft**

RISKA LAKTÓZMENTES TEJFÖL
20%-os zsírtartalom
330 g
(815 Ft/1 kg)



-20%

~~339 Ft~~ **269 Ft**



A tejcukor-érzékenység egy olyan emésztési probléma, amikor a szervezet a tejcukrot nem vagy csak részben tudja lebontani. Legjellemzőbb tünetei a emésztési problémák. A többség bizonyos mennyiségben gond nélkül tudja fogyasztani például a savanyított tejtermékeket, tehéntúrót, illetve a kemény sajtokat, míg másoknak teljes laktózmentes étrendet kell tartania. A laktózmentes termékek széles választéka révén a laktózérzékenyek is könnyen hozzájuthatnak a tejtermékek hasznos elemeihez is.



CAPPUCCINO
400 g
(2.748 Ft/1 kg)

ÚJ!

-26%

~~1.499 Ft~~
1.099 Ft



Tóth Gábor ajánlása

„A rendszeres fogyasztású italoknál egyre nagyobb szerep jut a laktózmentességnek. Nem véletlen, hogy a laktózmentes cappuccino keresetté vált, így ma már a tejcukorérzékenyeknek sem kell mellőzniük e hangulatos reggeli italt."

MAGIC MILK LAKTÓZMENTES KAUKÁZUSI KEFIR
500 ml
(478 Ft/1 l)

239 Ft



MAGIC MILK LAKTÓZMENTES VAJ
100 g
(3.290 Ft/1 kg)



-15%

~~389 Ft~~
329 Ft

VEGETÁRIÁNUS SZELET
csomagolt
200 g
(3.495 Ft/1 kg)



-30%

~~999 Ft~~
699 Ft

GELATIAMO ZERO JÉGKRÉM
1 l





-31%

~~1.099 Ft~~
749 Ft



Életmód SPAR

GLUTÉNMENTES TERMÉKEK







Univerzális sütőkeverék
1 kg



899 Ft

Tóth Gábor ajánlása

„Nagyszerű lehetőség az otthoni gluténmentes pékáru készítéséhez a sütőlisztkeverék használata. Bevált összetételű keverék, több évtizedes tapasztalat eredménye, méltán sokak kedvence. Nemcsak gluténérzékenyeknek."

Schär Classic fehér kenyér
szeletelt, csomagolt
300 g
(3.330 Ft/1 kg)

-16%

~~1.199 Ft~~
999 Ft



Gluta Free gluténmentes morzsa
200 g
(2.245 Ft/1 kg)



-23%

~~589 Ft~~
449 Ft

Nagykun rizsliszt
1 kg

-20%

~~499 Ft~~
399 Ft



Dexi csokis reggelizőpárna
150 g
(2.127 Ft/1 kg)



-20%

~~399 Ft~~
319 Ft



A cöliákia a lakosság kb. 1%-át érintő autoimmun betegség, amely a genetikai hajlam megléte mellett bizonyos környezeti hatások következtében alakul ki. A megbetegedés nem gyógyítható, de élethosszig tartó gluténmentes étrenddel tökéletesen kezelhető, és teljes tünetmentesség érhető el. Gluténmentes étrend esetén is fontos szem előtt tartani az egészséges táplálkozási irányelveket. Törekedni kell a megfelelő mennyiségű zöldség és gyümölcs, valamint gluténmentes, teljes kiőrlésű termékek (pl. kenyérlisztkeverékek, magos kenyerek, puffasztott barnarizs, olajos magvak) fogyasztására. Szükség esetén a rostbevitel növelésére az ételek útifűmaghéjjal is dúsíthatók.



BAGETT

gyorsfagyasztott
200 g
(1.995 Ft/1 kg)



Tóth Gábor ajánlása

„A készre sütött pékáruk között a gluténmentesség különlegesnek, ritkaságnak számít. A gyorsfagyasztott bagett praktikus megoldás gluténérzékenyeknek, önálló kis étkezésekhez vagy nagy étkezések mellé."



-24%

~~529 Ft~~
399 Ft

GLUTÉN- ÉS LAKTÓZMENTES MARGHERITA PIZZA

gyorsfagyasztott
360 g
(2.497 Ft/1 kg)





-25%

~~1.199 Ft~~
899 Ft

BÜKKFÁVAL FÜSTÖLT SONKA LIGHT

szeletelt, csomagolt
100 g
(4.790 Ft/1 kg)



-20%

~~599 Ft~~
479 Ft

ALPI CSIRKEMELL SONKA, PULYKAMELL SONKA

szeletelt, csomagolt
100 g
(2.590 Ft/1 kg)



-25%

~~349 Ft~~
259 Ft



Életmód SPAR

GLUTÉNMENTES TERMÉKEK







Ropi
110 g
(4.536 Ft/1 kg)



-16%

~~599~~ Ft
499 Ft

Tóth Gábor ajánlása

„A glutén- és laktózmentes ropi egy igazi különlegesség, hiszen alternatív gabonalisztekből készül, szigorú körülmények mellett. Főétkezések után vagy rendezvényeken ízletes sós rágcsálnivaló a „mentes"-étrendet követők számára."



Bio zabkása
375 g
(2.664 Ft/1 kg)



-23%

~~1.299~~ Ft
999 Ft

Tóth Gábor ajánlása

*„A kásareggelik ma már hazánkban is „népeledellé" váltak, sőt a gluténérzékenyeknek sem kell lemondaniuk az értékes, élelmi rostokat is hordozó reggelikről.
A bio gluténmentes zabkása korszerű, praktikus és ízletes megoldás, gyermeknek és felnőttnek."*

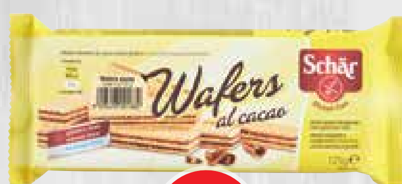
Gullón chip choco
130 g
(3.377 Ft/1 kg)



-15%

~~519~~ Ft
439 Ft

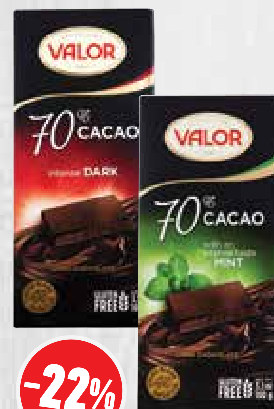
Schär nápolyi
125 g
(6.392 Ft/1 kg)



-20%

~~999~~ Ft
799 Ft

Valor gluténmentes étcsokoládé
100 g
(6.990 Ft/1 kg)



-22%

~~899~~ Ft
699 Ft



A valódi cöliákiások mellett a gabonaallergiások, illetve az ún. nem cöliákiás gluténérzékenyek (NCGS) számára is nagy segítséget jelentenek a gluténmentes élelmiszerek, azonban ennél jóval többen pusztán divatból, orvosi kivizsgálás nélkül kezdenek diétázni. Legtöbbször az irritábilis bélszindrómában (IBS) szenvedők gondolják magukat „lisztérzékenynek", holott esetükben egy teljesen más betegségről van szó, amely más étrendi kezelést is igényel. Nagyon fontos tehát, hogy emésztőrendszeri panaszok esetén forduljunk szakorvoshoz, aki felállítja a pontos diagnózist, majd ennek tükrében a dietetikus szakember segít egy személyre szabott étrendet kialakítani.



GLUTÉNMENTES SZÁRAZTÉSZTA
500 g
(1.118 Ft/1 kg)

LASAGNE SZÁRAZTÉSZTA
250 g
(2.236 Ft/1 kg)

Tóth Gábor ajánlása

„Nem könnyű szakmai kihívás a gluténmentes száraztészták gyártása, azonban hála a fejlesztőknek, ma már a gluténérzékenyek lasagne-ét és tésztaételeket is fogyaszthatnak, ízletes formában. Akik nem érzékenyek, szintén kipróbálhatják, hiszen reformterméknek is számítanak egyben."





ÚJ!

-20%

~~699 Ft~~
559 Ft



BIO MOGYORÓKRÉM
200 g
(3.495 Ft/1 kg)

Tóth Gábor ajánlása

„A kakaós mogyorókrémek igen kedveltek, és ezek glutén- és laktózmentes formája is elérhető, főként az érzékenyek számára. Gluténmentes kenyérszeletekre kenve alkalmas reggeli, tízórai vagy uzsonna."



-30%

~~999 Ft~~
699 Ft

RICE UP HAGYMÁS-TEJFÖLÖS RIZS CHIPS
60 g
(3.317 Ft/1 kg)



-26%

~~269 Ft~~
199 Ft

LE VENEZIANE SNACK
100 g
(6.390 Ft/1 kg)



-20%

~~799 Ft~~
639 Ft

CERBONA GLUTÉNMENTES MÜZLI
250 g
(2.396 Ft/1 kg)



-20%

~~749 Ft~~
599 Ft

Életmód SPAR

SPECIÁLIS ÉLELMISZEREK





SÜSSINA ÉDESÍTŐTABLETTA

650 db/doboz
1 doboz
(0,61 Ft/1 db)

-11%

~~449~~ Ft
399 Ft



SPAR

FOLYÉKONY ÉDESÍTŐSZER

250 ml
(996 Ft/1 l)

-16%

~~299~~ Ft
249 Ft



Tóth Gábor ajánlása

„Ciklamát és aceszulfám-K alapú édesítőszer, 8 csepp felel meg egy mokkacukor édesítőerejének. Cukorbeteg vagy súlycsökkentő diéták része lehet, aszpartámmentes termék. Süteményekbe kevésbé, inkább italok, kávé, tea édesítésére alkalmasabb."

EZERÉDES ERITRITOL

300 g
(2.663 Ft/1 kg)



-15%

~~949~~ Ft
799 Ft

NYÍRFACUKOR CUKOR

500 g
(3.198 Ft/1 kg)



-27%

~~2.219~~ Ft
1.599 Ft

URBÁN OSTYA

180 g
(1.661 Ft/1 kg)





-18%

~~369~~ Ft
299 Ft

A speciális élelmiszerek kategóriájába olyan termékek tartoznak, amelyeket szénhidrát-anyagcsere betegségben szenvedők, illetve alacsonyabb szénhidráttartalmú étrendet követők számára gyártanak. Fontos még megemlíteni, hogy a szénhidrátoknak két nagy csoportja van: egyszerű és összetett szénhidrátok. Előbbibe tartoznak a cukrok, utóbbiba pedig a keményítő és élelmi rostok. Egy alacsony szénhidráttartalmú étrend esetén mindig a cukorbevitel korlátozására törekszünk, a táplálkozás-élettanilag hasznos élelmi rostok az egészséges táplálkozás értékes alkotói, ezért fogyasztásuk kifejezetten előnyös.

WellBred száraztészta
250 g
(1.796 Ft/1 kg)





-25%
~~599 Ft~~
449 Ft

Detki cukormentes omlós keksz
200 g
(995 Ft/1 kg)
180 g
(1.106 Ft/1 kg)



-26%
~~269 Ft~~
199 Ft

Gullón búzakorpás keksz
170 g
(1.876 Ft/1 kg)



-30%
~~459 Ft~~
319 Ft

Xilovit nápolyi
150 g
(2.660 Ft/1 kg)



-20%
~~499 Ft~~
399 Ft

Torras táblás csokoládé
75 g
(5.320 Ft/1 kg)





-23%
~~519 Ft~~
399 Ft

Életmód SPAR

SPORTOS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK





KERESD ÚJ TERMÉKKÍNÁLATUNKAT! • KERESD ÚJ

PROTEIN PRO®
FEHÉRJEPOR
500 g
(9.998 Ft/1 kg)



-16%

~~5.999 Ft~~
4.999 Ft

PROTEIN PRO®
PROTEINTARTALMÚ KÁVÉ
250 ml
(3.196 Ft/1 l)



-20%

~~999 Ft~~
799 Ft

PROTEIN PRO®
BIGBITE FEHÉRJESZELET
37%-os fehérjetartalom
45 g



-18%

~~799 Ft~~
649 Ft

SCITEC® NUTRITION
KERÉKPÁROSKULACS
650 ml-es
1 db



-20%

~~999 Ft~~
799 Ft

SCITEC® NUTRITION
PROTEINTARTALMÚ ALAPPOROK
480 g (5.415 Ft/1 kg)
600 g (4.332 Ft/1 kg)
360 g (7.219 Ft/1 kg)



-21%

~~3.299 Ft~~
2.599 Ft

Az étrend-kiegészítők olyan termékek, amelyek az étrend kiegészítését szolgálják, étkezés kiváltására nem alkalmasak. Általában koncentrált formában tartalmaznak egy vagy több tápanyagot (például: aminosavat, vitaminokat, ásványi anyagokat), vagy élettani hatással rendelkező egyéb anyagokat (például: kreatin, glükózamin). Ha kíváncsiak vagyunk rá, hogy indokolt-e számunkra étrendünk kiegészítése, akkor forduljunk szakemberhez (orvos, dietetikus).

TERMÉKKÍNÁLATUNKAT!

BioTechUSA
SUPER FAT BURNER
120 db/doboz
1 doboz
(30 Ft/1 db)

-20%

~~4.499 Ft~~
3.599 Ft



SCITEC NUTRITION
PROTEIN SMOOTHIE
330 ml
(1.664 Ft/1 l)

-21%

~~699 Ft~~
549 Ft



BioTechUSA
L-CARNITIN PEZSGŐTABLETTA
80 g
(9.988 Ft/1 kg)

-20%

~~999 Ft~~
799 Ft



BioTechUSA
ENERGY GÉL
60 g
(4.650 Ft/1 kg)

-20%

~~349 Ft~~
279 Ft



BOMBUS RAW ENERGY SZELET
50 g
(6.980 Ft/1 kg)

-18%

~~429 Ft~~
349 Ft



Életmód SPAR

ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK...



Umbro 3 pár sportzokni

méret: 39–46;
fekete, fehér színben

3 pár sneakers zokni, quarters zokni

méret: 35–46;
fekete, fehér színben
1 csomag
(433 Ft/1 pár)



1.299 Ft

Jógamatrac*

méret: 185×61×0,8 cm;
szürke és pink camouflage színben
1 db



2.999 Ft

Fitnesz szett*

tartalma: 2 db 0,5 kg-os kézisúlyzó,
2 db 0,5 kg-os tépőzáras bokasúly,
2 db kézerősítő, 1 db ugrálókötél
1 szett



4.599 Ft

Vinyl súlyzószett*

2 db 1 kg-os kézisúlyzó otthoni edzéshez
1 szett
(890 Ft/1 db)



1.799 Ft

Gimnasztikai labda*

többféle méretben
1 db



2.599 Ft

Ab Generator kockahastrainer*

maximális terhelhetőség: 110 kg;
egyetlen gyakorlattal megmozgathatja
hasát, fenekét, combját és karját;
öt különböző intenzitási fokozat;
a mozgásgyakorlat végén csak
egyszerűen csukja össze,
és helyezze el az ágy alá
vagy a tárolóba
1 db



19.999 Ft



A *-gal jelölt termékeinket kizárólag az INTERSPAR áruházainkban értékesítjük!

TUDATOS TÁPLÁLKOZÁS



Tóth Gábor ajánlása

„Könnyű, gyors és praktikus vitamin- vagy más értékes-anyag-bevitelt tesznek lehetővé a pezsgőtabletták, amelyekben a cukor egy részét édesítőszer váltja ki. Általában a reggeli délelőtti órákban alkalmazzuk ezeket, így a napközbeni teljesítményt támogathatják."

SPAR
PEZSGŐTABLETTA
80 g
(2.488 Ft/1 kg)

-16%

~~239 Ft~~
199 Ft



WALMARK MARSLAKÓCSKÁK GUMMI VITAMIN
60 db/doboz
1 doboz
(40 Ft/1 db)



-20%

~~2.999 Ft~~
2.399 Ft

GINSENG ROYAL JELLY KAPSZULA
30 db/doboz
1 doboz
(40 Ft/1 db)



-25%

~~1.599 Ft~~
1.199 Ft

WALMARK VAS PLUSZ TABLETTA
30 db/doboz
1 doboz
(43 Ft/1 db)

SZELÉN PLUSZ TABLETTA
60 db/doboz
1 doboz
(22 Ft/1 db)





~~1.799/1.699 Ft~~
1.299 Ft

BÉRES ACTIVAL KID
60+20 db/doboz
1 doboz
(25 Ft/1 db)



-20%

~~2.499 Ft~~
1.999 Ft

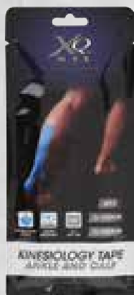
Életmód SPAR

ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK...

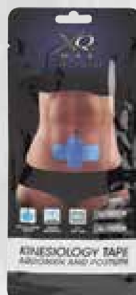


Kineziológiai tapasz*

boka és vádli, hát, váll és nyak
1 szett







699 Ft

GYM form SIX PACK

Izomstimuláló*

tökéletes testformálás erőlködés nélkül, elektromos izomstimuláló segítségével; bárhol, bármikor használható
1 db





15.999 Ft

Vibroshaper*

a többdimenziós impulzusokkal napi 10 perc izzadságmentes edzés; 3 erősségi fokozat: séta, kocogás, sprint; akár 50 izomösszehúzás másodpercenként; 99 különböző sebességfokozat egyetlen gépben; kíméletes, nem terheli meg az ízületeket, szalagokat, és a csontozatot
1 db





69.999 Ft

Vivamax Aqua Globe légtisztító*

vízzel tisztítja otthona levegőjét; illóolajjal aromaterápiás hatása van; 650 ml-es víztartály; LED fényterápia; kivehető, könnyen tisztítható szűrő
1 db



9.999 Ft

SENCOR

Lábmasszírozó*

SFM3720GR; 20 légfúvóka mindkét talpnál, beépített fűtőtest a víz kihűlése ellen; zöld színben
1 db



9.999 Ft

A *-gal jelölt termékeinket kizárólag az INTERSPAR áruházainkban értékesítjük!





Az egészséges életmód része a helyes táplálkozás és a rendszeres sportolás. Az utóbbi hozzájárul az ideális testtömeg eléréséhez, illetve annak megtartásához, továbbá előnyösen hat az alapanyagcserére, a szénhidrát-háztartásra, valamint a szív- és keringési rendszerre egyaránt. Felnőtteknek napi 30 perc, míg a gyermekek és serdülők számára napi 60 perc sportolás javasolt.

JOGHURT- ÉS GYÜMÖLCSTARTÓPOHÁR*

0,5 l-es; jégakkuval
1 db



~~1.699/1.799 Ft~~
1.499 Ft

SALÁTACENTRIFUGA*

4 l-es
1 db



-20%

~~2.499 Ft~~
1.999 Ft

ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS TÁROLÓK*

citromtároló, hagymatároló, fokhagymatároló, banántároló
1 db



999 Ft

TÁROLÓDOBOZOK*

4 l-es
1 db



-10%

~~2.799 Ft~~
2.499 Ft

AMBITION

SILVERSTONE GRILLSERPENYŐ*

1 db



4.999 Ft

SIMPEX BASIC

PÁROLÓSERPENYŐ*

üvegtetővel; 28 cm-es; 1 szett

WOK*

28 cm-es; 1 db



2.799 Ft-tól

A *-gal jelölt termékeinket kizárólag az INTERSPAR áruházainkban értékesítjük!

TUDATOSAN TÁPLÁLKOZNI EGYSZERŰBB, MINT GONDOLNÁD. VÁLASZD A SPAR ÉLETMÓD TERMÉKEIT!



Sütőzacskó*

8 db-os; 25×38 cm
(32 Ft/1 db)
5 db-os
(52 Ft/1 db)
1 csomag

259 Ft





KRUPS

Dolce Gusto Mini Me kávéfőző*

teljesítmény: 1500 W;
15 bar nyomás;
0,5 l-es víztartály;
alkalmas hideg
és meleg italok
készítésére;
szürke színben
1 db

21.999 Ft





Turmixgép*

MMB21P0R
teljesítmény: 500 W;
2-fokozat;
nemesacél kés;
jégaprítás;
2,4 l-es műanyag
tartály
1 db

14.999 Ft





Ostyasütő*

HA3277
teljesítmény: 1200 W;
tapadásmentes bevonat;
állítható hőmérséklet;
18 cm-es átmérő
1 db

7.999 Ft



Nutribullet turmixgép*

több színben; teljesítmény: 600 W;
a zöldségek és gyümölcsök
egészét, a legdurvább rostokat,
magokat is pépesíti
1 db



17.999 Ft



Gyümölcscentrifuga*

teljesítmény: 220 W; 85 fordulat/perc;
BPA-mentes tartozékok;
rozsdamentes acél mikroszűrő
1 db

24.999 Ft



A *-gal jelölt termékeinket kizárólag az INTERSPAR áruházainkban értékesítjük!

A szakmai tartalmakért felel: Turcsák Katalin dietetikus és Tóth Gábor élelmiszeripari fejlesztőmérnök

Ajánlataink érvényesek az összes INTERSPAR hipermarketben, illetve az alábbi SPAR, CITY SPAR és SPAR partner üzletekben: **Ajka,** Ifjúság u. 9.; **Balatonfüred,** Arácsi út 15., Széchenyi út 47.; **Békéscsaba,** Andrássy u. 37–43., Kazinczy út 21–23.; **Berettyóújfalu,** Dózsa Gy. út 66.; **Budapest** I., Batthyány tér 5–6.; II. Hidegkúti út 167. SZÉPHALOM, Gábor Áron u. 74–78/A RÓZSAKERT, Hűvösvölgyi út 138. STOP.SHOP., Lövőház u. 2–6. MAMMUT, Törökvész út 87–91.; III., Bécsi út 136. STOP.SHOP., Csobánka tér 3., Monostori út 3., Pacsirtamező u. 49.; IV., Árpád út 183–185., Eperjesi utca 2. (hrsz.: 75214/9), Görgey út 22., Megyeri u. 236., Nap u. 16., Rózsa u. 18.; VI., Nyugati tér 1–2., Teréz krt. 28., Váci út 1–3. WESTEND; VII., Dembinszky u. 12., Erzsébet krt. 24., Klauzál tér 11.; VIII., Blaha L. tér 1–2., Szigony u. 12.; IX., Mester u. 30–32., Soroksári út 1. (Boráros tér 7.), Üllői út 147.; X., Kerepesi út 73.; XI., Péterhegyi lejtő 36., Rétköz u. 7. ELEVEN CENTER; XII., Alkotás utca 53. MOM; XIII. Váci út 37. Cityzen Irodaház, Gyöngyösi sétány 2., Országbíró u. 38–42., Párkány u. 10.; XIV., Egressy út 178/C, Örs Vezér tere 24. SUGÁR, Ungvár u. 50/a.; XV., Vasutastelep utca 4.; XVIII., Alacska út 3.; XIX., Kossuth tér 4–5.; XXI., Görgey Artúr tér 20.; **Celldömölk,** Sági u. 22.; **Csorna,** Erzsébet királyné u. 5.; **Debrecen-Józsa,** Szentgyörfalvi út ; **Debrecen**, Csapó u. 30. FÓRUM; Nagy Lajos király tér 1–3.; **Dombóvár,** Hunyadi tér 23.; **Dorog,** Bányász körönd ; **Dunakeszi,** Barátság útja 13.; Toldi M. u. 1.; **Eger,** Barkóczy u. 6., Sas u. 1.; **Encs,** Petőfi út 66.; **Göd,** Pesti út 176.; **Gödöllő,** Köztársaság út 85.; **Gyöngyös,** Dobó u. 5.; **Győr,** Arany János u. 16., Fehérvári út 20., Pátzay Pál u.; **Hajdúszoboszló,** Halasi Fekete Péter tér 2.; **Halásztelek,** Rákóczi F. u. 94–96.; **Herend,** Vasút u. 1/C; **Kalocsa,** Szent István király u. 84.; **Kaposvár,** Berzsenyi u. 1–3.; **Kapuvár,** Fő tér 2/2., Győri út; **Kazincbarcika,** Egressy u. 1/A; **Kecskemét,** Március 15-e u. 5/A, Nagykőrösi út 2.; **Kiskunfélegyháza,** Dr. Holló Lajos u. 74–76.; **Kistarcsa,** Semmelweis tér 2.; **Komárom,** Klapka György u. 69.; **Körmend,** Rákóczi út 2/C; **Makó,** Csanád vezér tér 31.; **Mátészalka,** Szalkay L. u. 4.; **Mezőtúr,** Dózsa György u. 2–4.; **Miskolc,** Széchenyi út 111.; **Mosonmagyaróvár,** Régi Vámház tér 5.; **Nagykanizsa,** Kalmár u. 3.; **Nyírbátor,** Eduárd u. 13.; **Nyíregyháza-Korzó,** Nagy Imre tér 1.; **Nyíregyháza,** Tiszavasvári u. 95.; **Pásztó,** Fő u. 83–87.; **Petőháza,** Spar út 1.; **Pomáz,** Huszár u. 25; **Salgótarján,** Bem u. 14–16.; **Sárvár,** Laktanya u. 32–44.; **Solymár,** Terstyánszky u. 102.; **Sopron,** Arany János u. 16., Kodály tér 18.; **Szarvas,** Szabadság u. 47–49.; **Szeged,** Csanádi u. 7., Csillag tér 6., Londoni krt. 3., Szilléri sugárút 26–30.; **Szeghalom,** Ady E. u. 10–12.; **Székesfehérvár,** Pozsonyi út 10., Rákóczi u. 3–5.; **Szentendre,** Ady E. u. 24., Dunakanyar krt. 2.; **Szigetszentmiklós,** Szentmiklósi út 3528/49/A.; **Szolnok,** Ady E. u. 28/A, Ady Endre utca 15., Városmajor u. 34.; **Szombathely,** 11-es Huszár út 39–45., Körmendi út 52–54. SAVARIA PLAZA, Szent Márton u. 21.; **Tatabánya,** Sárberki ltp. 514., Szent Borbála út 33/1.; **Tiszakécske,** Vízhányó János utca 2/A; **Tököl,** Fő utca 88.; **Vác,** Avar utca 6.; **Veresegyház,** Gödöllői út 2/A; **Veszprém,** Cserhát ltp. 6.

Engedményes kínálatunk a készlet erejéig érvényes, áraink forintban értendők, és az áfát tartalmazzák. Áruházainkban euróval is fizethetsz. Részletek a **www.spar.hu** weboldalon.
Az esetleges kivitelezési hibákért nem felelünk, és vásárlóink elnézését kérjük. Az áruházak pontos nyitva tartási idejét keresd a www.spar.hu weboldalon.

Felelős kiadó: SPAR Magyarország Kereskedelmi Kft.


Óvjuk együtt környezetünket!